



منوعات الفكر 22

شما بنت محمد تلتقي بالطلاب المتبعثين في المملكة المتحدة

كما عبرت الفنانة الإماراتية أحلام عن تقديرها وشكرها لسمو الشيخة د. . شما على إتاحة الفرصة للقاء مع شباب الإمارات المتميزين كما عبر المتبعثون عن تقديرهم وامتنانهم لدعوة سموها واختتمت الشيخة اللقاء بقولها: أشكركم على وعيكم وثقافتكم واتمناكم الراسخ لوطننا الغالي دولة الإمارات العربية المتحدة، وعلى الصورة الإيجابية التي تقدمونها للعالم عن الإنسان الإماراتي المتميز بهويته وثقافته، وفي نفس الوقت يظل منفتحاً على العالم ومتعايشاً مع كل الثقافات، معتمداً على ثقافة التعايش والتسامح التي تعد سمة رئيسية في مكونات الشخصية الإماراتية.

تعزيز الانتماء للوطن والتعلق بالقيم والتقاليد التي تعبر عن الهوية الوطنية، من خلال التعرض لثقافات وتجارب جديدة في الدول الأخرى، حيث يتمكن الطلاب الإماراتيون من فهم تنوع العالم وقبول الاختلافات الثقافية، مما يعزز روح التسامح والتعايش في المجتمع الإماراتي.. علاوة على ذلك، فإن الابتعاث يسهم في تطوير القدرات الفردية والمهارات العلمية والتقنية، وبالتالي يعمل على تعزيز الاقتصاد الوطني وتطوير القطاعات الحيوية في الدولة؛ فالعودة للوطن بعد اكتساب الخبرات والمعرفة في مجالات مختلفة، وبالتالي تعزز الهوية الوطنية والانتماء للوطن.

التكيف مع قيم وعادات جديدة، قد تؤثر عليها، وكيف كانت تجربتهم مع الأولى في مواجهة تلك الإشكاليات، وإلى أي مدى تتأثر الهوية الإماراتية بسنوات الابتعاث. واستعرض الطلاب تجاربهم الذاتية مع الحياة خلال سنوات الابتعاث، وكيفية تعاملهم مع تحديات الفروق الثقافية، وكيفية تغلبهم على تلك التحديات التي واجهوها من أجل الحفاظ على هويتهم وثقافتهم، مع احترام ثقافة المجتمع الإنجليزي الذي يقضون فيه سنوات ابتعاثهم. وأضافت سموها من وجهة نظري أن الابتعاث يؤثر بشكل كبير على الهوية الوطنية الإماراتية، حيث يساهم في

عبرت الشيخة شما عن سعادتها بلقاءهم قائلة: أتمت واجهة لوطننا الغالي وانعكاس لقيمته الإنسانية المتجددة تاريخياً في أخلاق كل إنسان تربي ونما على أرضه الطيبة. وتقديركم لصورة الإنسان الإماراتي كونكم سفراء للوطن؛ فأنتم حين تخرجون خارج حدود الوطن وتصبحون جزءاً من النسيج المجتمعي في أي دولة؛ فأنتم تمسكون شخصية الإمارات بكل ثقافتها وقيمها وتاريخها العريق. واستمعت سموها لحديث الطلاب حول مواجهة تحديات التحولات الاجتماعية والثقافية في لندن، والتي تختلف عنها في الإمارات، ومواجهة طرق جديدة للتفكير والعيش والتفاعل مع المجتمع المحلي، مما يعني الاحتياج إلى

ضمن لقاءات سمو الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية التقت سموها بالطلاب الإماراتيين المتبعثين في المملكة المتحدة تقديراً منها لدورهم في كونهم سفراء للوطن يعبرون عن المجتمع الإماراتي، ومن جانب آخر دعماً لهم ومسيرتهم العلمية من أجل تحقيقهم الإضافة المعرفية والعلمية للحضارة الإماراتية التي تنمو وتتطور يوماً وراة يوم بعد عودتهم لأرض الوطن. انعقد اللقاء في وجود الفنانة الإماراتية أحلام التي حضرت بدعوة كريمة من سموها، وفي بداية اللقاء



الجمهور يتفاعل مع اليوم العالمي لمهارات الشباب

أبوظبي التقني ينظم منافسات وخدمات ثرية في الأمن السيبراني والرعاية الصحية ومهارات الطباعة ثلاثية الأبعاد واللحام والديكور

• د. مبارك الشامسي: أداء طلبة أبوظبي التقني يعكس الإنجازات النوعية للقيادة لتمكين شباب الإمارات من سوق العمل

• 34 من طلبة بوليتكنك أبوظبي يتنافسون في آليات مواجهة القرصنة الإلكترونية والبرامج الضارة

• إقبال على خدمات طالبات فاطمة للعلوم الصحية لقياس كثافة العظام ومهارات التمريض والطوارئ والأشعة وعلم النفس

نظم مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، بنجاح، إحتفالات متنوعة وثرية؛ بمناسبة اليوم العالمي لمهارات الشباب الذي يوافق 15 يوليو من كل عام، بمشاركة كلية فاطمة للعلوم الصحية، وبوليتكنك أبوظبي، ومهارات الإمارات التابعة لـ "أبوظبي التقني"، وذلك لمدة 3 أيام في ياس مول بأبوظبي، حيث استقطبت الخدمات الصحية التي قدمتها طالبات فاطمة للعلوم الصحية "إهتمام الجمهور بتخصصاتهم ومهاراتهم العالية في قياس نسبة كثافة وهشاشة العظام، والتمريض، والإسعاف والطوارئ، والأشعة، وعلم النفس، فيما قدم 34 من طلبة بكالوريوس تكنولوجيا هندسة أمن المعلومات في بوليتكنك أبوظبي؛ ملهمة تنافسية في آليات كشف التسلل ومواجهة القرصنة الإلكترونية، وأساليب الحماية من الإختراق، وطرق الإستجابة للحالات الطارئة، وآليات ضمان أمن الشبكات، وتحليل البرامج الضارة، فيما تميز فريق مهارات الإمارات ونخبة من طلبة ثانويات التكنولوجيا التطبيقية؛ بإستعراض خبراتهم في الدهان والديكور والطباعة ثلاثية الأبعاد والإلكترونيات وطلاء السيارات واللحام الافتراضي، وذلك وسط تفاعل كبير من رواد ياس مول من أبناء المجتمع والعائلات وأولياء الأمور الذين أشادوا بالخبرات العالية التي يقدمها "أبوظبي التقني" والمؤسسات الجامعة والثانوية التابعة له.

السياسات والشركاء الإستراتيجيين، حيث تقوم الأمم المتحدة والمؤسسات التابعة لها مثل يونسكو-يونيفوك، بطرح الكثير من المبادرات التي تتحقق من خلالها كافة الأهداف المشار إليها، وهو الأمر الذي يعكس عمق الرؤية والإنسجام القائم ما بين مبادرات الأمم المتحدة، وبرامج ومبادرات أبوظبي التقني".

التقني" ومنها كلية فاطمة للعلوم الصحية، وبوليتكنك أبوظبي وفريق مهارات الإمارات، خلال هذه الإحتفالات؛ بعد من الأمور الهامة التي تعكس النجاحات والإنجازات النوعية التي تحققتها القيادة الرشيدة؛ لتمكين شباب وفتيات الإمارات من المهارات المتقدمة والمتطورة في مختلف القطاعات الصحية والتكنولوجية، والتقنية، والمهنية، بما يهلهن لوظائف المستقبل، وأداء كافة المهام في مختلف التخصصات المطروحة في سوق العمل بجدارة، وبما يمنحهم فرص جديدة للتوظيف والعمل في القطاع العام والخاص، داعياً شباب وفتيات الإمارات إلى مواصلة الجهود نحو مزيد من الابتكار والإبداع في كافة التخصصات الهندسية والتكنولوجية والمهنية.

عمق الرؤية" وفت سعادة الدكتور مبارك الشامسي إلى أن إحتفالات "أبوظبي التقني" المشار إليها تأتي في إطار قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة عام 2014 بأن يكون يوم 15 يوليو يوماً عالمياً لمهارات الشباب، بما يؤكد الأهمية الإستراتيجية لمنظومة "أبوظبي التقني" وورثها الحيوي في صناعة المستقبل وإعداد الشباب واكسابهم المهارات المتخصصة والمتقدمة التي تمكنهم من زيادة الأعمال في القطاعات الهندسية والتكنولوجية، والمهنية، بجانب تنظيم "أبوظبي التقني" للفعاليات المحلية والدولية والإقليمية التي تمنح الشباب فرص المشاركة والتعاون مع أقرانهم في الدول الأخرى، ومسؤولي مؤسسات التعليم والتدريب التقني والمهني، والمنظمات وصانعي

المؤسسات العالمية المتخصصة في هذا القطاع الهام، خلال دراستهم الأكاديمية والتدريبية المتقدمة في تخصص أمن المعلومات بالبوليتكنك، لافتاً إلى أن لجنة تقييم الأداء؛ إنتهت إلى إختيار ستة فائزين بالميداليات الذهبية والفضية والبرونزية، حيث أظهرت المنافسات؛ الإمكانيات العالية لطلبة بكالوريوس تكنولوجيا هندسة أمن المعلومات في البوليتكنك.

تخصصات بوليتكنك وفوز 6 مواطنين وبإشرافه ثمن الدكتور علي هلال النقيب مدير بوليتكنك أبوظبي؛ مبادرة "أبوظبي التقني" منح الطلبة الفرص المناسبة لإظهار مهاراتهم كأبناء المجتمع، حيث حرص كثيرون على معرفة التخصصات الهندسية والتكنولوجية التي يطرحها بوليتكنك أبوظبي، وهي البكالوريوس في تكنولوجيا هندسة الكهرميكانيكية، وتكنولوجيا هندسة البترول، وإدارة صيانة الطائرات، وبكالوريوس العلوم في الإحصاء الجوية، والدبلوم العالمي في تكنولوجيا هندسة الطاقة المتقدمة، والدبلوم العالمي في تكنولوجيا هندسة الطائرات، والدبلوم العالمي في تكنولوجيا صيانة الطائرات. وأوضح مدير بوليتكنك أبوظبي أن الطلبة تنافسوا أمام الجمهور؛ في المهارات المتخصصة في الأمن السيبراني المشار إليها، حيث طبقوا أحدث الأساليب والآليات التي تعلموها وتدريبوا عليها بالتعاون مع كبرى

خدمات كلية فاطمة ومن جهته قال الدكتور حامد النيايدي مدير الإتصال الحكومي في كلية فاطمة للعلوم الصحية أن طالبات الكلية نجحن في استقطاب الجمهور للإستفادة من خدمات صحية عديدة منها قياس كثافة العظام باستخدام جهاز (بون دينسيتوميتر) مع تقديم طرق الوقاية من هشاشة العظام، فيما قدمت طالبات قسم التمريض؛ خدمات قياس مستوى الأكسجين وفحص السكر في الدم، بالإضافة إلى توعية الجمهور بأهمية الفحوصات الصحية الدورية، أما خدمات طالبات قسم الإسعاف والطوارئ فقد تركزت على تعليم الجمهور كيفية فحص والتعامل السليم مع حالات الإختناق للأطفال والبالغين، كما قامت طالبات علم النفس بتوعية الجمهور بأساليب قياس الصحة النفسية وتصحيح المعلومات الخاطئة حول علم النفس، وتبسيط الضوء على أهمية التأمل وتأثيره الإيجابي على تحقيق التوازن النفسي.

الاهتمام بتطوير مهارات وقدرات أبنائهم، وتعزيز مفاهيم السعادة والولاء المؤسسي لدى الموظفين، حيث حققت النسخة الأولى نجاحاً باهراً، الأمر الذي ساهم في استمرار تطبيق المبادرة. وأضاف النقيب حامد مراد، أن النسخة الأولى من المبادرة قدمت دروساً تطويرية ومهارات حياتية لأبناء وبنات

انطلاق النسخة الثانية من مبادرة تعليم أبنائكم أمانة خارج الدولة

شرطة دبي تلحق عدداً من أبناء موظفيها ببرنامج تعليمي في ليفربول



•• دبي-الفجر: أطلقت القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة بإدارة البعثات والإستقطاب بالإدارة العامة للموارد البشرية ومجلس الجامعات والكليات، النسخة الثانية من مبادرة "تعليم أبنائكم أمانة" الهادفة إلى تطوير وتأهيل أبناء موظفي شرطة دبي وتنمية قدراتهم عبر إحقاقهم ببرامج علمية وعملية متنوعة ومختلفة، حيث باشر عدد من الطلاب والطالبات من مرحلة الثانوية العامة، ممن ابتمتعهم شرطة دبي إلى معهد كابلان الدولي في ليفربول بالمملكة المتحدة، الدراسة ببرنامج تعليمي متقدم يمتد لأربعة أسابيع، وحول هذا الشأن، قال النقيب الدكتور حامد عبدالله مراد، المشرف العام لمجلس طلبة الكليات والجامعات في شرطة دبي، إن المبادرة تحققت العديد من الأهداف أبرزها دعم موظفي شرطة دبي، من خلال الاهتمام بتطوير مهارات وقدرات أبنائهم، وتعزيز مفاهيم السعادة والولاء المؤسسي لدى الموظفين، حيث حققت النسخة الأولى نجاحاً باهراً، الأمر الذي ساهم في استمرار تطبيق المبادرة. وأضاف النقيب حامد مراد، أن النسخة الأولى من المبادرة قدمت دروساً تطويرية ومهارات حياتية لأبناء وبنات

إلى أن إشراك الطلبة في تحديد الاحتياجات بشكل أهمية كبيرة في تصميم واختيار البرامج المناسبة لهم، وأن إختيار المشاركين في البرنامج التعليمي جاء بعد خضوعهم لمعايير واختبارات. وأكد النقيب حامد مراد، أن المبادرة تساهم بشكل كبير في رفع مستوى وعي المشاركين فيها

إلى أن إشراك الطلبة في تحديد الاحتياجات بشكل أهمية كبيرة في تصميم واختيار البرامج المناسبة لهم، وأن إختيار المشاركين في البرنامج التعليمي جاء بعد خضوعهم لمعايير واختبارات. وأكد النقيب حامد مراد، أن المبادرة تساهم بشكل كبير في رفع مستوى وعي المشاركين فيها

تعليمي مُتقدم في معهد كابلان الدولي في ليفربول يركز على علوم الرياضيات واللغة، وأوضح النقيب حامد مراد، أن إختيار المواد والبرامج مبني على دراسة استطلاع رأي بين أبناء موظفي شرطة دبي، أظهرت نتائجها الإحتياجات التي يرغب الطلبة بها لتنمية مهاراتهم وقدراتهم، ومنها

الموظفين عبر برامج تم تنفيذها من خلال الإتصال المرئي وحصولاً من خلالها على كم كبير من المعرفة العلمية في مجالات تخصصية متعددة وفي اللغات، وإن النسخة الثانية ضمنت بناءً على الإحتياجات التي سوف تساهم في توجيه جيل الناشئة نحو وظائف المستقبل، من خلال برنامج

منوعات الغذاء

23



تعرف الشيخوخة بأنها عملية متعددة العوامل يحددها التركيب الجيني للشخص والبيئة. ومن بين المكونات الجينية المختلفة المرتبطة بطول عمر الإنسان، ثبت أن الجين FOXO3 هو الأكثر أهمية.

الحلوة تستخدم كمصدر رئيسي للسكريات الحرارية

البطاطا . فوائد صحية قد لا تخطر على البال



من حالات التهابية مثل التهاب المفاصل أو اضطرابات الروماتويد. وتتمثل إحدى الطرق التي يمكن بها للجين تعزيز طول العمر في مواجهة تأثيرات البروتينات السامة التي تؤدي إلى الإصابة بمرض التصلب العصبي وتقصير العمر الافتراضي. واكتشف بحث نُشر في Nature Communications التي تفتقر إلى الجين FOXO3 هي أيضا أقل قدرة على التعامل مع مواقف العصبية. وما يشير إليه هذا هو أن الجين قد يحافظ على قدرة الدماغ على التجدد عن طريق منع الخلايا الجذعية من الانقسام حتى تساعد البيئة على بقاء الخلايا الجديدة.

خبير طول العمر: "خلاصة القول هي أنه حتى لو لم يكن لديك البديل "الأفضل" FOXO3 من حيث طول العمر، من خلال التعبير عن الجين أو "تشغيله"، فستتمكن من تكرار آنية طول العمر. ويمكنك القيام بذلك عن طريق تناول أطعمة معينة، وهي إحدى الوظائف التي يحققها نظام أوكيناوا الغذائي". وفي الأساس، نظام أوكيناوا الغذائي منخفض السكريات الحرارية والدهون، وغني بالكربوهيدرات، ويركز بشكل كبير على الخضار ومنتجات الصويا. بينما تستخدم البطاطا الحلوة كمصدر رئيسي للسكريات الحرارية.

وعلى الرغم من أن الجميع يحملها، إلا أن تناول أطعمة معينة قد يسمح لها بالتعبير أكثر عن نفسها، وبالتالي إطالة العمر. ويقترح أحد علماء الشيخوخة أن مستقبلا فريدا للعديد من المصادر الغذائية يمكن أن يكون مفتاح تنشيط "جين طول العمر". وأظهرت الدراسات التي أجريت على البشر "الذين يعيشون أكثر من 100 عام" أن العديد من هؤلاء الأفراد يشتركون في نسخة غير عادية من الجين المعروف باسم بروتين FOXO3. ويشير الدكتور برادلي ويكوكس، الباحث الرئيسي في دراسة Hawaii Lifespan الممولة من المعهد الوطني للشيخوخة، إلى أن هناك طرقا يمكن من خلالها تنشيط هذا الجين من خلال النظام الغذائي. وأوضح



الأطعمة الرئيسية في نظام أوكيناوا الغذائي التقليدي هي كما يلي، الخضار (50-58%)، البطاطا الحلوة (البر تقا لية)



وتحدث الصيغة الحمراء في بعض الطحالب وهي مسؤولة عن إعطاء السلمون لونه الوردي والأحمر. وتشير الأبحاث إلى أن المادة الكيميائية قد تكون ذات فائدة خاصة لأولئك الذين يعانون

الكشف عن فائدة مهمة لإضافة التوابل إلى وجباتك!

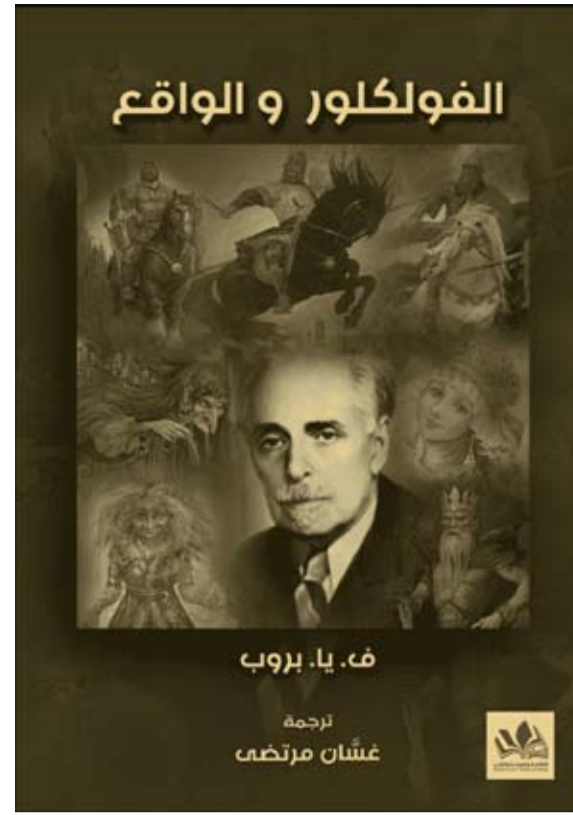
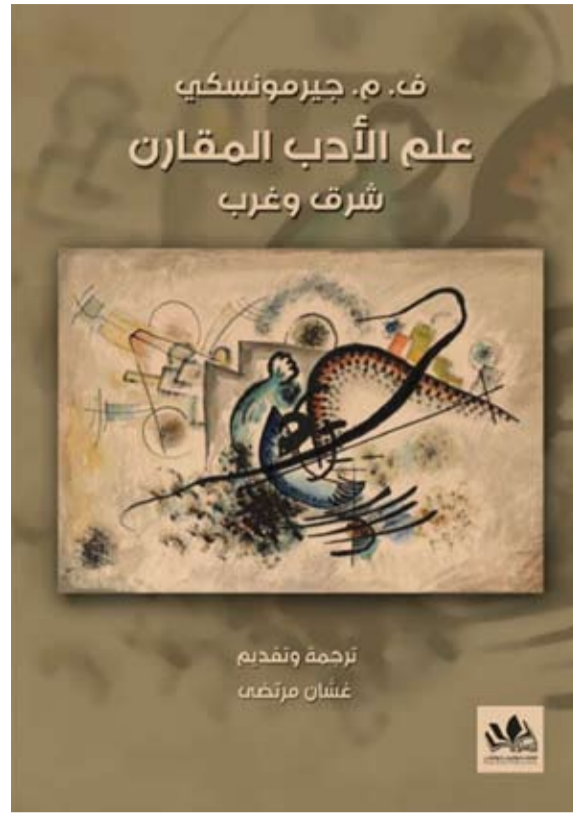


من المكسرات، كما هو الحال مع التوابل في الدراسة السابقة، كانت بكتيريا Ruminococcaceae أكثر وفرة بشكل ملحوظ في أمعاء المشاركين في نهاية الدراسة. ولا يزال هناك الكثير حول ميكروبيوم الأمعاء الذي لا يفهمه العلماء، ولكن في الوقت الحالي، من المحتمل ألا تضر إضافة القليل من التوابل إلى نظامك الغذائي - بل قد تساعد أيضا.

أظهرت دراستان منفصلتان من جامعة ولاية بنسلفانيا في الولايات المتحدة أن حفنة من الفول السوداني وقليل من الأعشاب والتوابل يمكن أن تعزز أمعاءك بشكل صحي.

هناك تريليونات من الكائنات الحية الدقيقة تعيش في معدة وأمعاء الإنسان، وتضم مئات إلى آلاف الأنواع من البكتيريا والفيروسات والفطريات. ويشكل جماعي، تُعرف باسم ميكروبيوم الأمعاء، وأهميتها كبيرة جدا لصحتنا. والنظام الغذائي والنمط الرياضي والأدوية ليست سوى بعض العوامل التي يمكن أن تؤثر على تكوين أمعاء الشخص، ما يعني أن مجتمع القناة الهضمية لكل فرد فريد من نوعه. وإذا لم يتم تغذية ميكروبيوم أمعاءك بشكل مناسب، يمكن أن تتكاثر الميكروبات الضارة، بينما تواجه الميكروبات التكافلية المزيد من المشاكل في مهام مثل التعامل مع جهاز المناعة لدينا وتحطيم طعامنا. ولا يزال العلماء يحاولون معرفة السمات التي تميز مجتمعات الأمعاء الأكثر صحة، ولكن مع تقدم الأبحاث، بدأوا في الحصول على فكرة أفضل. وتشرح عالمة التغذية بيني إم كريس إثيرتون: "أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين لديهم الكثير من الميكروبات المختلفة يتمتعون بصحة أفضل ونظام غذائي أفضل من أولئك الذين ليس لديهم الكثير من التنوع البكتيري". وتعد كريس إثيرتون وزملاؤها في ولاية بنسلفانيا من أوائل من درسوا تأثير الأعشاب والتوابل على تكوين الأمعاء البشرية. وفي دراستهم، شارك 54 شخصا بالغًا معرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في تجربة غذائية عشوائية مضبوطة لمدة أربعة أسابيع. وأثناء التجربة، التزم الجميع بنفس القائمة العامة، والتي تم تصميمها لتعكس النظام الغذائي الأمريكي العادي. وطلب من بعض المشاركين إضافة 0.5 غرام (حوالي 0.2 أونصة) من التوابل إلى وجباتهم، بينما طلب من الآخرين إضافة 3.3 غرام أو 6.6 غرام. واشتمل مزيج التوابل على القرفة والزنجبيل والكمون والكرام والكليل الجبل والأوريغانو والريحان والزعتر. وفي غضون ذلك، طلب من مجموعة ضابطة عدم وضع أي من هذه التوابل على طعامهم.





منوعات الفكر 26

•• إسطنبول-باريس-الجزيرة

صدر حديثاً عن مؤسسة "ميسلون للثقافة والترجمة والنشر" التي تتخذ من باريس وإسطنبول مقراً لها، إصدارات جديدة في الأدب لنخبة من الأدباء والكتاب العرب والأجانب.

باقة من الإصدارات الأدبية لمؤسسة ميسلون للثقافة والترجمة والنشر

الجوهريّة التي يطرحها الدارسون عن أصل الأنواع الشعرية الملحمية البطوليّة - الفولكلور الطقسيّ وغير ذلك) والعلاقة المتبادلة بين الفولكلور والواقع، ويكشف عن جماليّات الفولكلور وخصائصه، وطبيعته التاريخيّة وجذوره وأثاره الاجتماعيّة، ويكشف عن قواعده الإبداعية، والنواميس التي تتحكم بالبيّانات إبداعه.

﴿تركيا يعيوني ثقافة، أدب، ترجمة، فنون﴾
لأستاذ الأدب العربي بجامعة غازي بمدينة أنقرة محمد حقي صوتشين؛

كان عبد القادر عبد الله جسرًا متينًا بين الأدبين التركي والعربي؛ حيث منح الكثير للأدب التركي والثقافة التركية من خلال التعريف بهما وبصورتها الصحيحة؛ لكن، لا العرب ولا الأتراك اهتموا به حق الاهتمام. هذا الكتاب بمنزلة خطوة أولى لتخليد إبداع هذا المترجم العظيم من خلال مقالات وأبحاث نشرها في دوريات مختلفة عن الثقافة والأدب والترجمة والفنون.

مقاربة رواية المرأة بوصفها نصًا روائيًا ترتبط أهميته بكيفية تشكل بنائه الفني ومستوياته اللغوية، إذ تتجاوز الدراسة سياقات النص بالقدر الذي لا يقتلعه من مرجعيته ويبيته من جهة، ومن جهة أخرى لا تصل أهمية سياق النص الخارجي درجة عده مرآة عاكسة للواقع، ويجب أن تحفظ هذه المقاربة للنص خصوصيته بوصفه نتاجًا أدبيًا لا يمكن عده -بحال- محض خطاب يندرج في جملة الخطابات المناضلة في سبيل تحصيل حقوق المرأة أو المطالبة بتحورها من خلال رفع الشعائر السياسية والجهر بالمبادئ المنهية، فانتماؤه إلى فن الرواية يحيله على جملة من المفاهيم التي تحكم الإبداع وتناى به عن المباشرة والتقرير والإفصاح، وتحوه نحو تقديم حبكة فنية تشبع مصائر الشخصيات واشتباك أفكارهم وتعارك مبادئهم وتوجهاتهم ضمن زخم من الحوادث التي تشكل محرك السرد، وتصنع مزجة العمل الروائي وتفرده.

﴿الفولكلور والواقع﴾ للكتاب والباحث والمترجم السوري غسان مرتضى؛

يجيب كتاب (الفولكلور والواقع) عن عدد من الأسئلة

الأدبية، تبدأ من هيتنام والصين، وتمرّ بالعالم الإسلامي من دون أن تنتهي عند شواطئ الأطلسي، وتعود بالذاكرة إلى ما قبل جلامش لتمرّ بتاريخ الآداب اليونانية والحربية والفارسية والتركية والأرمنية والأوروبية الغربية والشرقية، حتى تصل إلى آداب العصر الحديث.

﴿الأدب؛ نظرية - نقد - جدل﴾ للكتاب والباحث والمترجم السوري غسان مرتضى؛

الكتاب هو مجموعة دراسات كان باريس ميخائيلوفيتش إخبناوم قد نشرها منجمة بين عامي 1918-1926، وضّمها إلى دراسات أخرى، ونشرها ضمن منشورات بريوي في لينيغراد عام 1927. وتعتبر هذه الأبحاث عن جوهر النظرية الشكلانية، وتكشف عن وجهات نظر الشكلانيين تجاه بعض القضايا الأدبية التي كانت مطروحة على سباط البحث وقتذاك.

﴿تمثيلات الآخر في الرواية النسوية المغاربية﴾ للباحثة فوزية بوعنجرور الأستاذة في اللغة والأدب الحديث والمعاصر؛

شغلت هذه الدراسة بهاجس هو الوعي بضرورة

عامين من تأسيسها، صدرت رواية (وشمس أطلت على ديارنا الغربية) للصحافية والأديبة السورية يارا إسعاف وهبي، رواية (المقتضون) للكاتبة التونسية سمير ساسي، رواية (وجه) للكاتبة التركية صادق ياليسز أوتشانلار- ترجمة محمد حقي صوتشين، وهلا علوش، رواية (كاليجولا في دمشق) للروائية والقاصة السورية ابتسام تريسي، دير الجسور (قصة طويلة) للكاتبة والباحث السوري ميشيل كيلو. ورواية (قصصان زكريا) للكاتبة والروائي والمترجم منذر بدر حلوم.

﴿علم الأدب المقارن شرق وغرب﴾ من تأليف الأكاديمي الروسي ومؤرخ الأدب فيكتور جيرمونسكي، ترجمة الكتاب غسان مرتضى؛

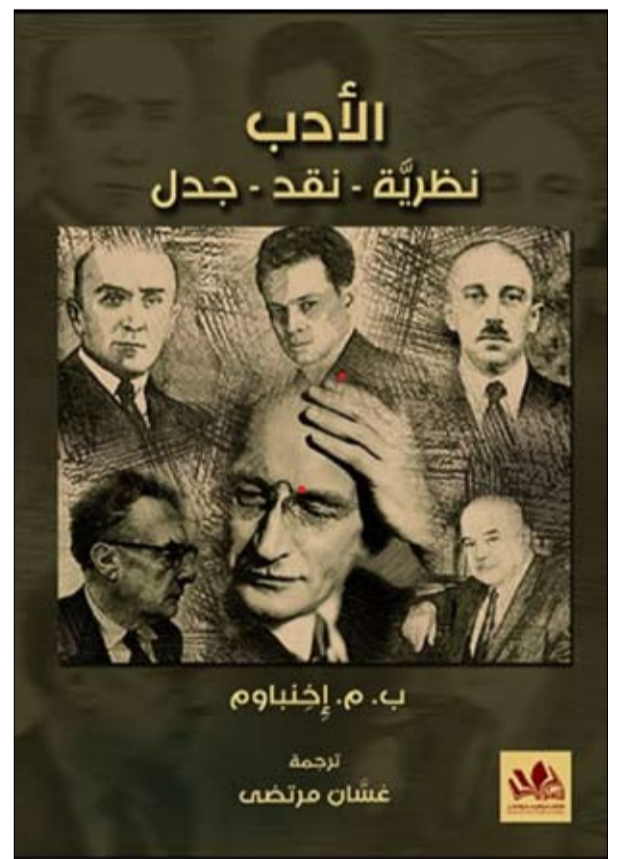
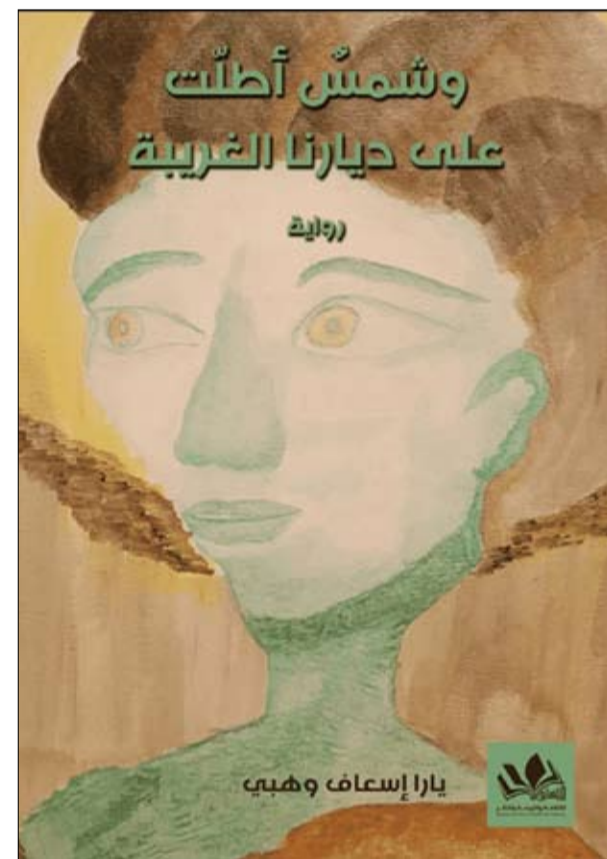
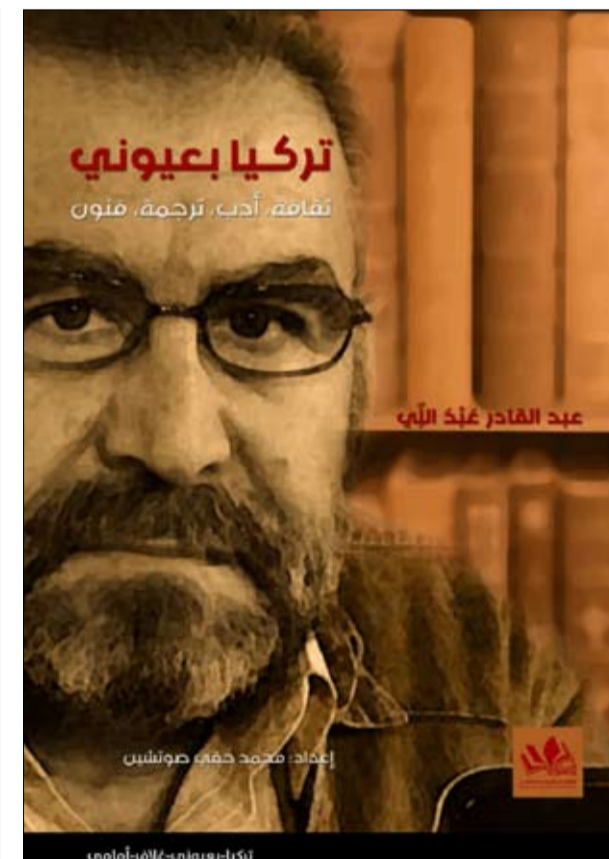
يقدم لنا ف. م. جيرمونسكي في هذا الكتاب دراسات مقارنة نظرية تغطي مساهمات المدارس الأوروبية المختلفة في بناء نظرية الأدب المقارن منذ نشأته الأولى وحتى اكتماله ونضجه في أعمال تيبيغيم وريماك وويلك، لكن الأهم من ذلك أنه يقدم دراسات تطبيقية مقارنة، تشف عن لوحة بانورامية مزركشة من التماذج والأمثلة

«ميسلون» مؤسسة ثقافية وبحثية مستقلة، تعنى بإنتاج ونشر الدراسات والبحوث والكتب التي تتناول القضايا السياسية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية في منطقة الشرق الأوسط، وتولي اهتمامًا رئيسًا بالترجمة بين اللغات الأوروبية، الإنكليزية والفرنسية والألمانية، واللغة العربية.

تهدف مؤسسة «ميسلون للثقافة والترجمة والنشر» إلى الإسهام في التنمية الثقافية والتفكير النقدي والاعتناء الجاد بالبحث العلمي والابتكار، وإلى تبادل الثقافة والمعرفة والخبرات، وتسعى لإقامة شراكات وعلاقات تعاون وثيقة مع المؤسسات والمعاهد والمراكز الثقافية والعلمية، العربية والأوروبية.

وتؤمن المؤسسة بأهمية تعليم وتدريب الشباب، والأخذ بيدهم، والارتقاء بهم ومعهم في سلم الإبداع والإنتاج، وتعمل لتكون خططها التنموية متوافقة مع المعايير العالمية، بالتعاون مع مجموعة من الخبراء العرب والأوروبيين.

ومن الأعمال الأدبية التي أنتجتها المؤسسة خلال نحو



مقهى الفجيرة الثقافي يحتفي بـ 3 كاتبات إماراتيات

•• الفجيرة-الجزيرة

وأشارت الكاتبة خلود الحفيتي إلى أن كتابها "خسة أيام في بيت عمي" يأتي ضمن مبادرة "الحراك الثقافي" التي أسستها بأصول أدبية ثقافية هدفها تضمين الهوية الإماراتية المعنوية والمادية في قالب قصصي سردي قابل للنشر والترجمة العالمية. وأوضحت أنها قررت تأريخ الحكاية وأن تحتفظ فيها في قالب قصصي سردي قابل للنشر والترجمة، مضيفة: "إذا أردت لفكرة أن تدوم ضمه في قصة، وفي ختام الأمسية، كرم الشيخ عبدالله بن حمد الشرقي يرافقه سعادة خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، وسعادة محمد الملا نائب رئيس جمعية الفجيرة الخيرية، وزين المطوع مديرة العلاقات العامة بالجمعية، وعدد من المثقفين والإعلاميين.

واستضافت الأمسية، التي جاءت ضمن فعاليات مهرجان قبيل في الفجيرة 2023، وفي إطار استراتيجية

استهل إدارتها للأمسية: "إن إمارة الفجيرة أخذت على عاتقها استنهاض الثقافة ودعم الإبداع والفكر، وإحياء التراث والعودة إلى الجذور لقراءة القديم بروح العصر مما أنتج الأدباء والنقاد، وصناع المعرفة، لترصين البنى وتعزيز المنتج الثقافي وتسهيل التواصل بين قادة الفكر وحملته مشاعر التنوير، وذلك عبر مؤسساتها الثقافية ونشاطاتها الكبرى".

وأضافت: "حققت الأدبيات ضيفات الأمسية إنجازاً مهماً بعرض منجزهن الإبداعي وتوقيع في معرض أبوظبي للكتاب لهذا كان تكريمهن والاحتفاء بهن مستحقاً، واستعرضت الكاتبات إصداراتهن التي تعكس أحدث تجاربهن القلمية كنماذج للكتابة النسائية الجديدة في الإمارات، حيث أوضحت الكاتبة عائشة خميس الظنحاني

عائشة خميس الظنحاني، وخلود الحفيتي، وعائشة محمد الظنحاني، وأدارتها الكاتبة سلمى الحفيتي المدير التنفيذي للشؤون الثقافية بالجمعية.

بدأ برنامج الأمسية، بجولة للشيخ عبدالله الشرقي في زوايا مكتبة الفجيرة الرقمية التي تتضمن مساحات تعليمية ثقافية ومعرفية تم تخصيصها لخدمة المجتمع، بما يمنح الزوار والقراء تجربة ثقافية مميزة وفريدة من خلال التجول بين أرفف المكتبة والإطلاع على الكتب المطبوعة في مختلف التخصصات وعبر ما يزيد على 3 ملايين عنوان ومرجع بحثي ورقمي.

وقالت سلمى الحفيتي مديرة مقهى الفجيرة الثقافي في

شهد الشيخ عبدالله بن حمد بن سيف الشرقي الأمسية الأدبية التكريمية التي نظمها مقهى الفجيرة الثقافي بجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، بالتعاون مع مكتبة الفجيرة الرقمية التابعة لجامعة الفجيرة، وذلك بحضور سعادة صابرين الياحي عضو المجلس الوطني الاتحادي، وسعادة خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، وسعادة محمد الملا نائب رئيس جمعية الفجيرة الخيرية، وزين المطوع مديرة العلاقات العامة بالجمعية، وعدد من المثقفين والإعلاميين.

واستضافت الأمسية، التي جاءت ضمن فعاليات مهرجان قبيل في الفجيرة 2023، وفي إطار استراتيجية

مكتبة الفجيرة الرقمية التابعة لجامعة الفجيرة، وذلك بحضور سعادة صابرين الياحي عضو المجلس الوطني الاتحادي، وسعادة خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، وسعادة محمد الملا نائب رئيس جمعية الفجيرة الخيرية، وزين المطوع مديرة العلاقات العامة بالجمعية، وعدد من المثقفين والإعلاميين.

واستضافت الأمسية، التي جاءت ضمن فعاليات مهرجان قبيل في الفجيرة 2023، وفي إطار استراتيجية



منوعات

الفيلم

27

DE LOS PRODUCTORES DE LA PEOR PERSONA DEL MUNDO
ENFERMA DE MI
UNA NARCISISTA COMEDIA ANTI-ROMANTICA



يُصور سيغني وهي توصل الباب على عارضة أزياء أخرى تطمع بأخذ محلها في وكالة عرض الأزياء، أو تحضير قائمة لجناتها تستلني فيها بعض الوجوه المهتدة لها. اكتسب سيغني وجودها من اعتراف الآخرين بها. نراها في بداية الفيلم تتأكد من أن كل من في الطعم ينظر إليها اشتهاً أو حسداً أو استغراباً. ليس لحياتها أي معنى من دون الشهود عليها، لذا تلجأ إلى الكذب المرضي كي تبقى محور اهتمام الجميع، فترتبط رد فعل الحساسية من الجوز خلال العشاء، غير مبالية بتوتر النادل المسؤول عن طبقتها، ومؤكد بتواضع المتعاطفين أنها لا تدع الأمر يؤثر على سير حياتها". بهذه التفاصيل وأخرى غيرها، يجازف الفيلم باعتباره دعوة مغممة للكذب الضحايا والتشكيك في نواياهم، خاصة لما فيه من طرح مغاير ومستقر لفكرة الصدمة النفسية، مع سعي سيغني للتعرض للأذى النفسي والجسدي، كتكامل من أشكال الإدمان على الشعور بالتعاطف والاهتمام من الآخرين. لا تلام النادلة وحدها على النرجسية طبعاً، فما تختبره كل من شخصيات الفيلم يظهر أثاراً جانبية للثقافة السائدة وأعراضاً لا مفر منها لمرض حب الشهرة والاستعراض المعاصر. يعتقد توماس أن سرقة للأذنان من الآخرين مشروعة طالما أنها تفضي

إلى عمل فني، ويتفق مع شريكته على سرقة زجاجة نبيذ سعرها 2300 دولار، معترفاً بالسرقة بتفاخر لا حد له أمام أصدقائهما، أما سيغني فتسرح في أحد أحلام يقظتها وتتخيل أنها كتبت رواية باتت الأفضل مبيعاً، تحكي فيها عن تجربتها في اختلاق المرض. بادءات ثقيلة وتصوير سينمائي لافت، سيكون من المستغرب ألا يحتل Sick Of Myself قائمة مشاهدات هذا العام. أما أفكاره الجريئة وموضوعاته التي تتحدى السائد وتخترق الحواجز الوهمية، فتدعو أعمالاً أخرى إلى ذات المساحة الآمنة، حيث لا يمكن أن يعبر سوء الفهم.

لن يتوانى كثيرون عن متابعة أعمال المخرج النرويجي كريستوفر بورغلي بعد مشاهدة فيلمه الأخير Sick Of Myself الذي عرض في مهرجان كان السينمائي لعام ٢٠٢٢ في قسم "نظرة ما"، ولاقى امتداحاً نقدياً كبيراً، وإن بدرجة أقل مما حظي به الفيلم النرويجي The Worst Person In The World للمنتجين أنفسهم.



الرعب خارج الغابات المعتمة

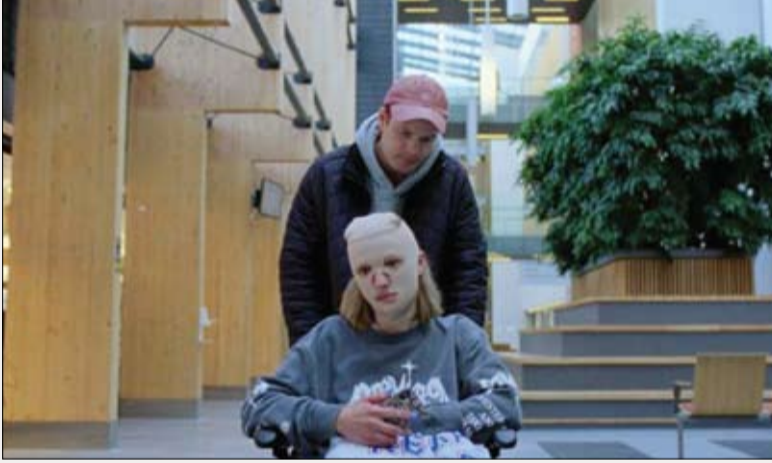
Sick Of Myself.. أفكاره جريئة وموضوعاته تتحدى السائد وتخترق الحواجز الوهمية



وهم أعداء أنفسهم الأسوأ وضحاياها، كما يقترح عنوان الفيلم الذي يرجعنا إلى السأم من النفس والافتقار إليها. فلي الرعب من الشوط الكبير الذي قطعته المجتمعات المعاصرة في المجالات الفكرية والحقوقية ودعواتها المستمرة لتقبل الذات كما هي، إلا أن معظم الشخصيات في الفيلم استعراض التشوه الجسدي أو الاختلاف عن الأنماط الجسدية النموذجية، تلك التي سبق أن تناولتها السينما مع أفلام مثل 'The Elephant Man' للمخرج الأمريكي ديفيد لينش. خلافاً لسيغني، لم يختر الرجل الفيل حينها شكله بإتباع حبل، بل كانت عيوبه خلقية، حولته قصراً إلى مادة لسيرك الوحوش وغريب الأظفار، بجانب حيوانات و'وحوش شبه بشرية' أخرى. في حالة سيغني، ليست الشاشات والبرامج

لأذاتها. على الرغم من المبالغات والاستعارات غير الواقعية، فإن العديد من مشاهدي الفيلم يجدون قصة سيغني ذات صلة اليوم، سواء عبر التطرق إلى علاقتها المدمرة مع توماس ومحاولاته المستمرة للسخرية منها وتحطيمها، وهو نمط تواصل لا يمانع به الاثنان، أو الإشارة إلى احتمالية إصابتها بمتلازمة مونشاوزين، أو اضطراب الشخصية النرجسية، وصولاً إلى نقد الثقافة المعاصرة لوسائل التواصل الاجتماعي وعصر الترويج ومنها التعطش إلى الاهتمام المستمر والترويج للذات وللصعوبة البشرية الأخرى، أو المحتوى الفارغ عبر المنصات الفردية.

غالباً ما تتخذ أفلام الرعب الجسدي محلها في الغابات المعتمة، حيث يمكن للزومبي الاختباء من الضوء والحضارة، أو في تصور غير واقعي واستعاري عن عالم أوكاليبتي هزم فيه البشر هزيمة مرة، أو ربما في غرفة مظلمة ومخفية أعدها مهبوس بالتعذيب كما في فيلم الرعب الشهير Saw. يعتمد فيلم Sick Of Myself عن الدهاليز المعتمة والبيئات المحزولة التي يأوي إليها الوحوش في سرديات سينما الرعب البيولوجي، ويضع نفسه في قلب وجوه الحضارة المعاصرة كما نعرفها اليوم، ويتعدى على أفكارها المتطرفة كالشعب الضار في حديقة مزرعة، نحن في أسلو الشمس هذه المرة، حيث يقبع الرعب الحقيقي. الجحيم هنا، ليس في أي مكان آخر، والوحوش ممدعون وليس متطفلون. أما الفرائس، فمشوشون ومخدوعون،



السينما والذكاء الاصطناعي

في فيلمه الأخير.. هاريسون فورد يظهر في الـ35 من عمره



(80 عاماً)، وهو في الـ35 من عمره. هذه التقنية أثارت عاصفة من الجدل، لكنها في الوقت نفسه بشرت بانتعاش مسيرة نجوم كبار، من خلال إعطائهم فرصة للرجوع بالزمن إلى الوراء. ففي العقود الماضية، كان المخرجون يستعينون بممثل يشبه الممثل الأصلي، لكن أصغر سناً، لتصويره في مرحلة شبابه، اليوم باتت تقنية واحدة قادرة على القيام بهذه المهمة. تفسير ذلك على الأرض أن ممثلاً شاباً خسر فرصة عمل، باتت الآلة قادرة على القيام بها. والأمر بطبيعية الحال مرشح للتفاهم والانتعاش، بينما يستعد

بينما تلو الأصوات المتخوفة من سيطرة الذكاء الاصطناعي على عالم الموسيقى، تبدو صناعة السينما حالياً هي القطاع الأمل لاحتضان هذه التقنية والاستفادة منها. من الناحية الفنية سبق أن توقعنا السينما ظهور الذكاء الاصطناعي وصراع الإنسان مع الآلة في العديد من الأفلام، لكن أيضاً فإن استخدام التكنولوجيا القائمة على هذا الذكاء ستعود بنتائج إيجابية كثيرة على صناعة الصورة، سواء من النواحي المادية والإنتاجية أو الناحية الفنية، التي ستحول صراع الإنسان مع الآلة إلى حقيقة ولكن خلف



الفكر

أغذية تحسن عمل الدماغ



والمغنيسيوم الذي يوجد بنسب جيدة في الجزر والسبانخ واللحوم. أما فيتامين D فهو موجود في كبد سمك القد والأسماك الدهنية والبيض. وتقول: "يكفي تناول ملعقة من الكبد للحصول على حاجة الجسم اليومية من الفيتامين". وتضيف: الألياف الغذائية موجودة في جميع أنواع الخضار، ولكنها أشارت إلى الثوم بصورة خاصة. وتقول: "للثوم تأثير مضاد للالتهابات يماثل تأثير الأسبيرين. والثوم يحسن الدورة الدموية ويمنع التصاق اللويحات على جدران الأوعية الدموية وتكون الجلطات، ويخفف أيضا من التهابات الأوعية الدموية".

وتضيف، توجد هذه الأحماض في الأسماك الدهنية والجوز وزيت الكتان. وأن فيتامين B12 مهم لعمل الدماغ. وهذا الفيتامين موجود في اللحم والكبد. كما أن مضادات الأكسدة الروتين والكيرسيتين والريفياناروز والبوليفينوليين ضرورية لعمل الدماغ. وتقول: "تحمي هذه المواد خلايا الدماغ من التلف وتحافظ على فيتامين C الذي يطيل مدة فعالية مضادات الأكسدة ويمنع تأكسدها". ووفقا لها، لتعويض نقص مضادات الأكسدة يمكن تناول الرمان وثمار العنب البري. كما يجب تناول فيتامين D والألياف الغذائية

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية أن مضادات الأكسدة ومجموعة فيتامين B والأحماض الدهنية أوميغا3- غير المشبعة تحسن عمل الدماغ. وللأحماض الدهنية أوميغا3- غير المشبعة، وفقا لها، تأثير خاص في نشاط الدماغ. وتقول: "تحمي هذه الأحماض النبضات العصبية الضرورية لنشاط الإنسان بصورة كاملة. كما أنها تخفف الالتهابات وتجعل الدم أكثر سيولة. وعند وجود لويحات تصلب الشرايين وارتفاع مستوى ضغط الدم أو انخفاضه تساعد الدم على المرور عبر الأوعية الدموية وتوقف تكون الجلطات".

عصير فاكهة قد يثير نوبات «داء الملوك»

يمكن تقسيم التهاب المفاصل إلى عدة أشكال، ومن أكثرها إبلاما النقرس. وتحدث هذه الحالة الناتجة عن المستويات المرتفعة من حمض اليوريك عند ظهور بلورات حادة تشبه الإبرة في المفاصل. ووفقا لبعض الدراسات، قد يؤدي عصير فاكهة غير محلى إلى نوبات مؤلمة تستمر لأيام أو أسابيع. وربطت بعض الأبحاث بين عصير الفاكهة من التفاح والبرتقال وزيادة خطر الإصابة بهذه الهجمات. وفي إحدى الدراسات، كان الرجال الذين شربوا كأسين أو أكثر من عصير الفاكهة يوميا أكثر عرضة للإصابة بالنقرس (داء الملوك)، مقارنة بأولئك الذين شربوا أقل من كوب واحد يوميا. وأخير بيتر سميكين، أستاذ الطب الفخري في قسم أمراض الروماتيزم بكلية الطب بجامعة واشنطن ومؤسس مؤسسة التهاب المفاصل، أن هذا لا يعني أنه يجب حذف كلتا الثمار من نظامك الغذائي. وأوضح البروفيسور أن الأمر الأكثر أهمية هو إدارة كمية تناول الفاكهة. وتضيف مؤسسة التهاب المفاصل البريطانية: "من المهم بشكل خاص مراقبة حجم حصصك عندما يتعلق الأمر بعصير الفاكهة". وذلك لأن عصير الفاكهة يحتوي على كمية أكثر تركيزا من الفركتوز، ما قد يتسبب في حدوث مضاعفات لأي شخص معرض لخطر الإصابة بالنقرس. وينتشر النقرس أكثر بين الرجال الذين تزيد أعمارهم عن 30 عاما، ويرجع ذلك أساسا إلى انخفاض مستويات حمض اليوريك لديهم عن النساء. ووفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، يزداد خطر الإصابة بالمرض بشكل كبير مع زيادة تناول الكحول. ويضيف الجسم الصحي: "إن اتباع نظام غذائي غني بالبيورينات، والذي يحلل الجسم إلى أحماض اليوريك"، هو عامل خطر آخر. وبالمثل، قد يكون الفرد في خطر متزايد إذا كان يعاني من زيادة الوزن، أو كان في سن اليأس". وعلى الرغم من أن الحالة يمكن أن تكون مؤلمة للغاية ومهينة، إلا أن العلاجات متاحة للمساعدة في تخفيف الأعراض ومنع المزيد من النوبات. ويحدث النقرس عندما يتراكم حمض اليوريك ويشكل بلورات في المفاصل، ما يؤدي إلى استجابة التهابية مؤلمة. وبشكل أكثر تحديدا، تتشكل البلورات حيث يوجد تراكم للكاليسيوم في الغضروف، وتحدث نوبة نقرس مؤلمة عندما تتساقط هذه البلورات في المفصل. والنتيجة هي نوبة مفاجئة من الألم في مفصل واحد أو أكثر، عادة في إصبع القدم الكبير، والتي قد تشعر بالحرارة الشديدة والألم. وقد يكون التورم واضحا أيضا حول المفصل المصاب، وقد يكون غير قادر على تحمل أي شيء يلمسه، وفقا لنسب NHS Inform.



عارضه تقدم زيا من ابداع ايلي صعب خلال أسبوع الأزياء الراقية لخريف وشتاء 2023-2024 في باريس - ا ف ب

قرأت لك

الشاي الأخضر والمفاصل

وفقا لموقع doctorpiter، يعتبر الشاي الأخضر أكثر المشروبات فائدة للحفاظ على المفاصل بحالة جيدة.

ويشير الموقع، إلى أن الأطباء ينصحون بزيادة كمية الشاي الأخضر التي يستهلكها الشخص الذي يعاني من مشكلات في المفاصل. لأن لهذا الشاي خصائص مهدئة ومسكنة لألم المفاصل لاحتوائه على مضادات الأكسدة والالتهابات.



بالإضافة إلى ذلك، هذا الشاي غني بمركبات البوليفينول. ويضيف الموقع، يساعد الشاي الأخضر على تقليل الالتهابات وإبطاء تلف الغضاريف. كما أنه يحتوي على مادة مضادة للأكسدة تحجب الجزينات المسببة لتلف المفاصل لدى المصابين بمرض التهاب المفاصل الروماتويدي. ويشير الموقع، إلى أنه لحماية المفاصل يمكن أيضا استخدام الخضروات الورقية - البروكلي والسبانخ والملفوف. لأن هذه الخضروات غنية بفيتامينات C و E و K بالإضافة إلى عنصر الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام. ويوصي الخبراء بطهي الخضار على البخار بدلا من قليها أو سلقها.

سؤال وجواب

- قال واصفا جحا في إحدى كتبه لو ان جحا تفرغ في حياته لصناعة النوادر التي نسبت اليه مات قبل ان تنفذ روايتها او ينتهي هو من ابداعها عباس محمود العقاد
- أي القارات اكثر ارتفاعا؟ القارة المتجمدة الجنوبية
- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟ العصب الثامن
- استخلص الهنود الجمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتتشل حركة الأسماك ثم تصطف على السطح ما اسم هذه المادة؟ تامبو

هل تعلم؟

- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكوّن الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرأة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي الى اصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 230غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 240غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى 72 خفقة في الدقيقة أو 4320 خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسمّن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشعّب الكبد وهناك أسباب أخرى لتشعّب الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضا للقرحة من غيرهم
- أن المنجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها 600 كيلو غرام دفعة واحدة.

قصة السباق المنتظر

في ساحة الجامعه وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خيراً لسباق عدو جائزته كبيرة ..كانت الجائزة مطمع للكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر . كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب الا ان احدهم وهو تومي فكر كثيرا، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز .. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن تستطيع ان تكسب لكننا معا نستطيع ذلك .. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشارك معا ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وننقذ على مكان نتقابل فيه لأكمل انا السباق، تلبس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن يستطيع احد ان يشك في شين ابدا فأنا وانت صورة واحدة لشخصين .. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معا بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خيلتهم. يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معا وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرأة وقفا معا .. انهما متطابقان تماما، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابل فيتبادل الأثنين مكانهما .. وبدأ السباق واصر تومي ببذل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى بسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدرى به . ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدرى اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فطن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة ويكل غيظ ايضا وكلمما جرى اقسم بينه وبين نفسه ان يلغته درسا لن ينساه .. مع وصوله لخط النهاية صنف الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته .. اما روبرت فقد وعى لنفسه وهاق ليرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت مثنيا بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق .. حمد تومي الله على نجاه شقيقه وعلى نيته الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

